

Дыхательная гимнастика для развития речи и вокальных навыков ребёнка

Что такое дыхательная гимнастика?

Дыхательная гимнастика - популярная методика, которая активно используется в детских садах, школах и медицинских учреждениях, а также это комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление дыхательной системы организма. Правильный вдох имеет огромное значение в развитии речи и вокальных навыков у дошкольников, поэтому одним из этапов на **музыкальных** занятиях отводится именно дыхательной гимнастике.

В чем проявляется польза Дыхательной гимнастики.

Назначается в терапевтических и профилактических целях. Гимнастика широко применяется в составе комплексной терапии при лечении заболеваний, а также для общего оздоровления у детей дошкольного и школьного возрастов. Упражнения на дыхание способствуют профилактике простудных заболеваний и бронхитов, восстановлению после воспаления легких и укреплению иммунитета ребенка. Развитие дыхательной системы повышает выносливость организма во время физической активности и улучшает работу мозга.

Дышать надо обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к заболеваниям щитовидной железы, миндалин, всей дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха, пыли, хорошо вентилирует легкие, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Надо обязательно дышать через нос в обыденной жизни и при выполнении дыхательных упражнений. Роль правильного носового дыхания и дыхательной гимнастики в жизни человека огромна.

У детей дошкольного возраста речевое дыхание несовершенно, дети, имеющие ослабленный вдох и неправильный речевой выдох, как правило, грубо нарушено звукопроизношение.

У 80% детей с нарушением речи не сформировано речевое дыхание. Правильное дыхание очень важно для развития речи, т.к. дыхательная система – это энергетическая база речевой системы. Наше дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Регулярное выполнение упражнений положительно влияет на многие функции организма. Для получения оптимального результата от занятий необходимо соблюдать общие рекомендации по проведению гимнастики и подбирать комплекс, подходящий для определенной возрастной группы.

Чем отличается речевое дыхание от обычного дыхания:

- ✓ Более быстрым вдохом и замедленным выдохом;
- ✓ Значительным увеличением дыхательного объема;
- ✓ Преимущественно ротовым типом дыхания;
- ✓ Максимальным расхождением голосовых складок на вдохе и сближением их почти до соприкосновения на выдохе.

Параметры правильного выдоха:

- ✓ Выдоху предшествует сильный вдох через нос – «крылья носа смыкаются»
- ✓ Выдох происходит плавно, а не толчками.

- ✓ Во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выдоха через нос.
- ✓ Губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки; выдыхать следует, пока не закончится воздух.

Основные рекомендации по проведению для всех возрастных групп:

- ✓ Занятия по дыхательной гимнастике бодрят организм, поэтому проводить их перед сном не желательно.
- ✓ Выполнять упражнения на голодный желудок может быть опасно — возможны головокружения. При этом сразу после еды проводить гимнастику также не стоит, чтобы избежать проблем с пищеварением. Оптимальное время — через час после приема пищи.
- ✓ Проведение гимнастики обязательно происходит на свежем воздухе. Если нет возможности выйти на улицу, необходимо хорошо проветрить помещение.
- ✓ В комнате, где проводятся занятия, не должно быть пыли, которую вдохнут дети.
- ✓ Желательно, чтобы одежда была свободной и не сдавливала грудную клетку и живот.
- ✓ Для детей возраста два-три года подойдет комплекс из одного-трех занятий, протяженностью не более 5-10-ти минут. В силу возрастных особенностей они не смогут заниматься дольше и могут отвлечься вскоре после начала выполнения.
- ✓ Чтобы привлечь к выполнению дошкольников, следует проводить гимнастику в форме игры. Также можно предлагать детям понюхать цветы или угадать, какой запах появился в воздухе.
- ✓ Тело во время занятий должно быть расслабленным, мышцы шеи, рук и груди не напряжены.
- ✓ При вдохе и выдохе щеки не должны надуваться (исключением являются игровые упражнения для младшего возраста). За этим можно проследить, приложив к ним руки.

ВАЖНО! У дыхательной гимнастики существуют противопоказания. Занятиями запрещено заниматься лицам, страдающим от порока сердца и во время острых воспалительных заболеваний легких и вирусных инфекций.

Упражнения для детей разного возраста

Комплекс упражнений для детей разных возрастов различен. Дошкольникам будет легче выполнять занятия в игровой форме, их необходимо привлечь к процессу и заинтересовать. Дети постарше могут более осознанно подойти к гимнастике — упражнения можно проводить в спокойной обстановке, прислушиваясь к своему организму.

«Воздушный шарик»

Встать, расставив ноги в стороны и представить в руках невидимый воздушный шарик. На счет взрослого «раз, два» сделать глубокий вдох, набрав воздуха в легкие. На счет «три, четыре» усиленно выдохнуть, наполняя воображаемый шар. При этом показывать руками, как шарик увеличивается в размерах.

«Бегемотик»

Дети садятся или ложатся, кладут руку на живот и глубоко дышат. Взрослый произносит слова:

«Сели бегемотики, потрогали животики.

Животики раздуваются (при этом происходит вдох),

А затем животики сдуваются (выдох).»

«Птички»

Дети медленно ходят, имитируя руками движение крыльев птицы. При взмахе вверх происходит вдох, при опускании рук — выдох. При этом взрослый сопровождает игру фразами: «Птички летят на юг», «Птички взмахивают крыльями, опускают крылья».

«Мыльный пузырь»

Дети становятся в круг, держась за руки. Они должны надуть огромный мыльный пузырь, границами которого стали они сами. Происходит глубокий вдох через нос и усиленный выдох. Воображаемый пузырь между детьми надувается, а они с каждым выдохом отходят на шаг назад. Взрослый подбадривает: «Надувайся пузырь, надувайся большой! Да не лопайся!» Когда дети отошли на максимальное расстояние друг от друга, ведущий хлопает в ладоши и кричит: «Пузырь лопнул!» Дети разбегаются в разные стороны (разлетаются маленькие пузырьки).

«Погружение под воду»

Ребенок должен представить, что ему предстоит плыть под водой. Для этого он глубоко вдыхает воздух, затем задерживает дыхание на максимальное количество времени. При этом можно зажать нос рукой или имитировать плавание, медленно разводя руками.

СПРАВКА! Очень полезно надувать мыльные пузыри и воздушные шарики, дуть на одуванчики и перышки. Это способствует развитию регулирования тонкого выдоха.